

# 7月健康だより

KENKO DAYORI

問・申  
健康増進課(西館1階)  
☎37・6106

## 7月の健診や教室など

3歳児健診対象者には個別に通知します

日	曜日	行事
5	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
13	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分 ゆ 3歳児健診(令和元年10月～12月生)／13時～14時
14	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
19	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
20	木	ゆ 3歳児健診(令和元年10月～12月生)／13時～14時
21	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
24	月	桜 男の料理教室②
25	火	桜 総合健診
26	水	ゆ 3歳児健診(令和元年10月～12月生)／13時～14時 桜 総合健診
27	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分 桜 総合健診
28	金	桜 総合健診
30	日	桜 総合健診
31	月	桜 総合健診

桜 桜楽館 ゆ ゆめりあ ア アイル ひ ひまわり

※令和5年度から1歳6カ月児健診と3歳児健診で希望される人にフッ化物塗布を実施します。

## 休日在宅当番医 診療時間／9時～17時

7月	診療所名	電話番号	所在地
2日(日)	ひらまつ病院 藤井整形外科医院	72・2111 72・7650	小城町 小城町
9日(日)	村岡内科医院 伊東医院(内科・整形外科)	66・3750 73・3235	牛津町 小城町
16日(日)	徳富医院(内科・産婦人科) こば皮ふ科クリニック	66・1547 37・0717	芦刈町 三日月町
17日(月・祝)	池田内科胃腸科医院 石井外科医院	71・9355 73・3641	北多久町 小城町
23日(日)	諸江内科循環器科医院 はやしだ耳鼻咽喉科	75・3880 72・8741	北多久町 三日月町
30日(日)	中多久病院(精神科) まなべ消化器内科クリニック	75・4141 72・3636	北多久町 三日月町

※当番医が変更になる場合がありますので、最新情報は市ホームページで確認してください。また、受診する際は必ず医療機関に確認してください。

## 夜間・日曜・祝日に急な病気で心配なときは

- 子どもの急病の対処方法 小児救急医療 電話相談窓口 #8000 または ☎24・2200(19時～翌朝8時)
- その他休日診療など 小城市の人も利用できます

### 佐賀市休日夜間こども診療所

平日：20時～22時／土曜：17時～22時  
日曜・祝日：9時～13時・14時～22時  
☎24・1400(佐賀市水ヶ江1丁目12番11号)

### 佐賀市休日歯科診療

日曜・祝日：9時30分～16時  
(受付は15時30分まで)  
☎24・1426(佐賀市水ヶ江1丁目12番11号)

### 救急医療問い合わせ

佐賀広域消防局  
救急医療情報  
☎31・8899

## 健康づくり推進員(がばい元気会会員)になりませんか

健康づくり推進員とは健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに地域に健康づくりを広げる活動を行う、健康づくりボランティアです。ウォーキング教室の運営補助や「おぎ、あーも！体操」の普及活動を行っています。

研修終了後、健康づくり推進員となり、年間10回程度活動ができる人を募集しています。年齢・性別は問いません。

楽しく健康づくりを行いましょう！

研修内容などの詳細は、健康増進課 ☎37・6106までお問い合わせください。



## 熱中症を予防しよう！

気温が高くなり夏本番が近づいてきました。熱中症が悪化すると、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけて熱中症を予防しましょう！

### ポイント1 暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、こまめに休憩をしましょう！
- ・衣服は、通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを選択しましょう！

### ポイント2 こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

(厚生労働省：熱中症予防リーフレットより)

## ウォーキング教室について

月1回開催しているウォーキング教室は、熱中症予防のため7月～8月は開催しません。

9月から再開しますので、日程などの詳細は広報『さくら』9月号でお知らせします。

